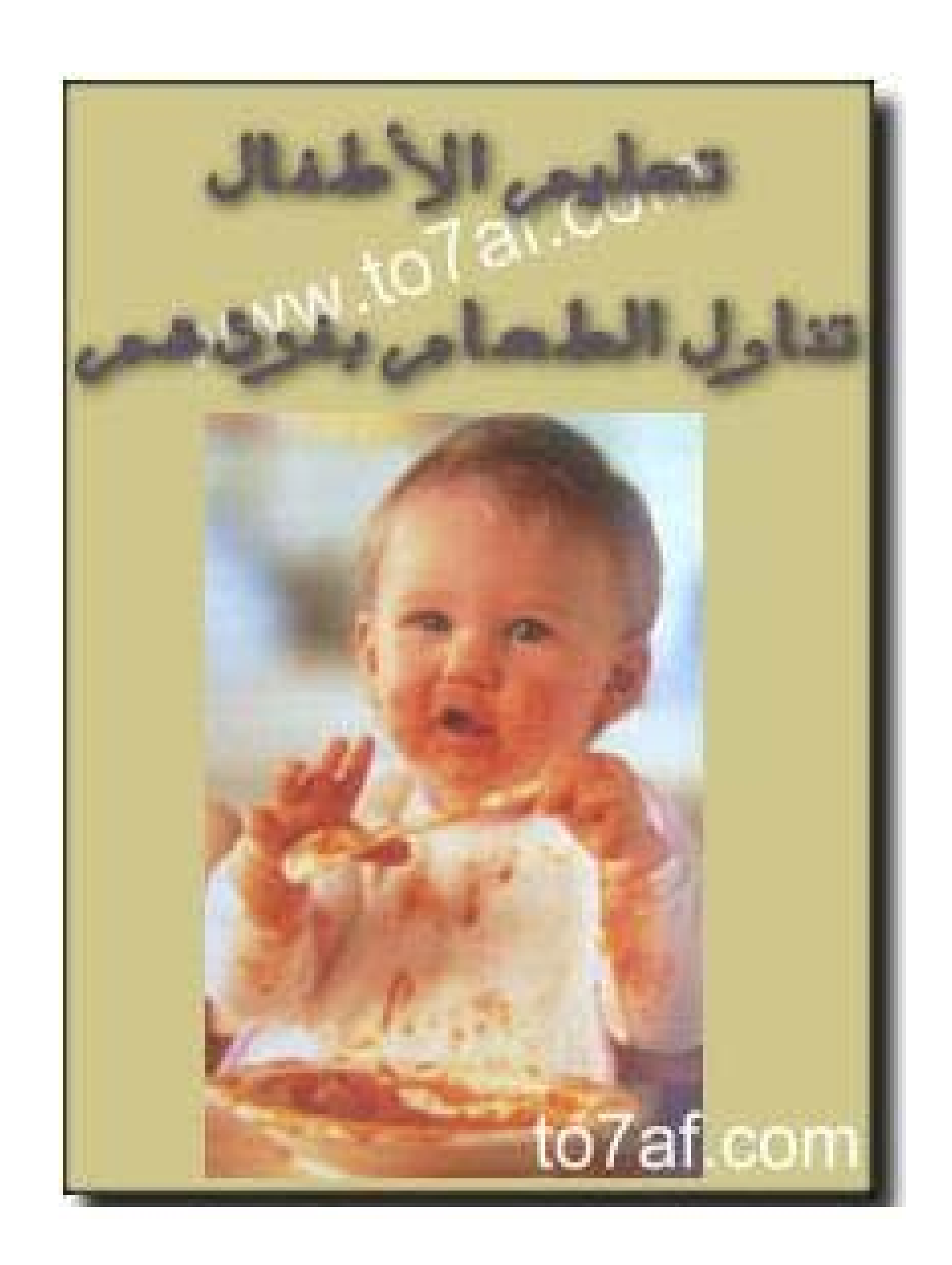

تعليم الأطفال
تناول الطعام بمفردهم
to7af.com


To7af.com

مقدمة

ملحوظة: الدروس في هذا الكتاب مصممة للأطفال من الجنسين. تم استخدام صيغة المذكر فقط من أجل السهولة.

الهدف

الهدف من هذا الكتاب مساعدتك في تعليم طفلك التالي:

١- الأكل بأصابعه.
٢- الشرب من الكوب.
٣- الأكل بالملعقة.
٤- الشرب باستخدام ماصة.

استعداد الطفل

إذا استطاع الطفل الاستجابة للتعليمات البسيطة المشار إليها في هذا الكتاب (مثلا "كل"، "اشرب") وايضا يمكنه عمل المهارات المشار إليها في العمود الأيمن من الجدول التالي:

	فهو مستعد لتعلم المهارة التالية:
- يمكنه التقاط ألعابه بإبهامه وأطراف أصابعه. - يمكنه الجلوس في كرسي مخصص للأطفال أو في كرسي الطعام للأطفال (High chair). - يمكنه مضغ التوست.	**الأكل باصابعه**
- يمكنه الشرب من الكوب إذا قمت بحمله له. - يمكنه الشرب من الرضاعة وهو يحملها	**الشرب من الكوب**

بنفسه أثناء الشرب. - يمكنه الجلوس في كرسي مخصص للأطفال أو في كرسي الطعام للأطفال (High chair).	
- يأكل من الملعقة وأنت تحملينها له. - يمكنه التقاط ألعابه بإبهامه وأطراف أصابعه. - يمكنه الجلوس في كرسي مخصص للأطفال أو في كرسي الطعام للأطفال (High chair).	**الأكل بالملعقة**
- يلتقط الألعاب الصغيرة. - يمكنه الجلوس في كرسي مخصص للأطفال أو في كرسي الطعام للأطفال (High chair). - يمص من الرضاعة.	**الشرب باستخدام ماصة**

توجيهات عامة

المدة والوقت

- قومي بتعليم وتنمية مهارات طفلك في تناول الطعام والشراب فقط عندما يكون طفلك جائعا أو عطشا.
- اختاري وقتا لن يقاطعك فيه أي شئ.
- لا تبدأي هذه الدروس التعليمية في أوقات تناول الطعام العائلية، لأنه سيكون هناك الكثير من التشتيت لطفلك في مثل هذه الأوقات.
- عندما تشعرين أن طفلك قد تمكن من أحد هذه المهارات، يمكن أن تكون أوقات تناول الطعام العائلية فرصة جيدة له كي يتمرن.

المكان

اختاري مكانا لن يتم فيه مقاطعتك.

الاستعداد

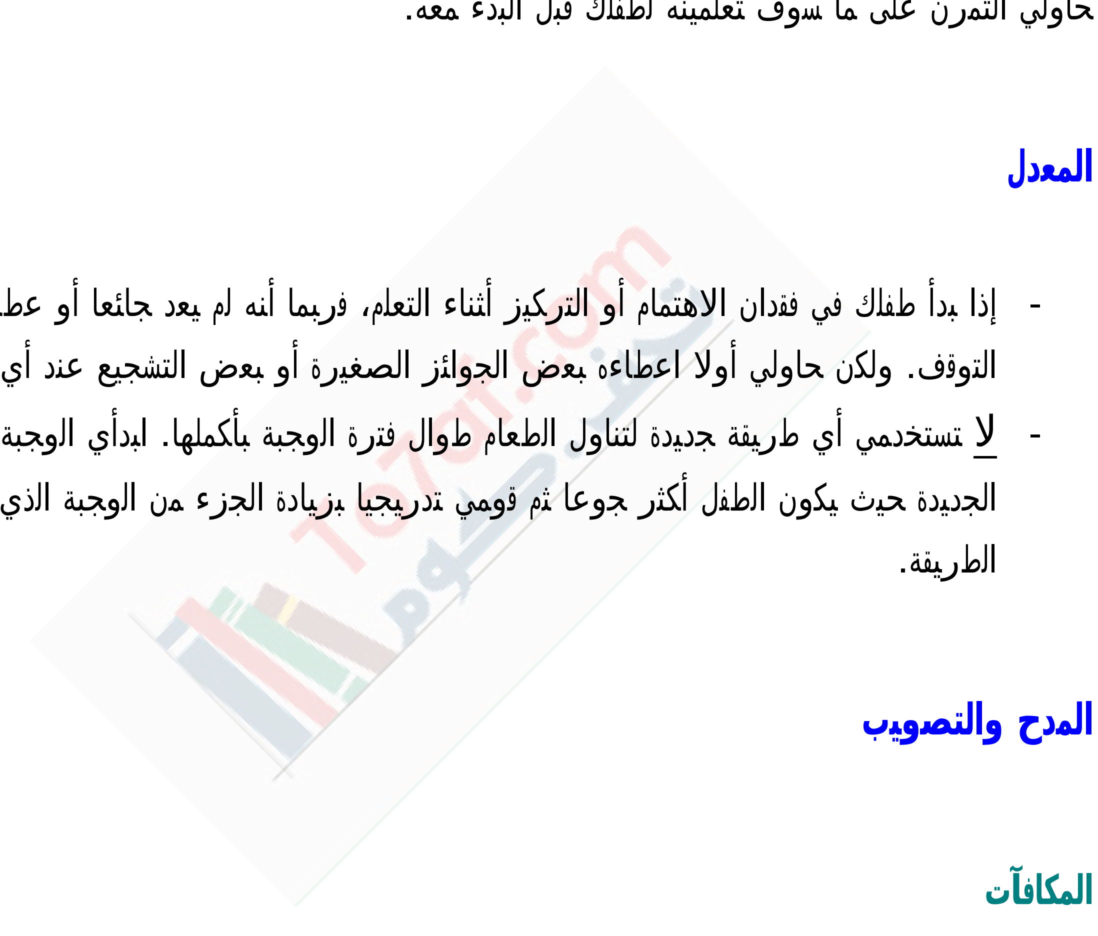
حضري الأدوات اللازمة:

كرسي، منضدة، أدوات المائدة الضرورية والطعام.

تأكدي من قراءتك الدروس الخاصة بالمهارة التي ستعلمينها لطفلك قبل البدء.

حاولي التمرن على ما سوف تعلمينه لطفلك قبل البدء معه.

المعدل



- إذا بدأ طفلك في فقدان الاهتمام أو التركيز أثناء التعلم، فربما أنه لم يعد جائعا أو عطشا وربما عليك التوقف. ولكن حاولي أولا اعطاءه بعض الجوائز الصغيرة أو بعض التشجيع عند أي تحسن صغير.
- لا تستخدمي أي طريقة جديدة لتناول الطعام طوال فترة الوجبة بأكملها. ابدأي الوجبة بالطريقة الجديدة حيث يكون الطفل أكثر جوعا ثم قومي تدريجيا بزيادة الجزء من الوجبة الذي تقدمينه بهذه الطريقة.

المدح والتصويب

المكافآت

لمعظم الأطفال أكلات مفضلة.

من الضروري اختيار واحد من الأطعمة المفضلة للطفل عند العمل على تعليمه مهارات تناول الطعام بمفرده. استخدمي طعاما مغذيا.

لا تستخدمي قطعا من الحلوى لتعليم الطفل تناول الطعام باصابعه. بدلا من هذا يفضل استخدام قطعا من فاكهة أو خضروات الطفل المفضلة.

لا تعطي هذا النوع من الطعام للطفل في أي وقت آخر إذا كنت تستخدمينه في الدروس التعليمية.

إذا احتفظت بهذا الطعام كنوع من المكافآة في الدروس، فسيعلم الطفل أن عليه التعاون معك (بالمساعدة في اطعام نفسه) من أجل الحصول على طعامه المفضل.

إذا لم يكن الطعام مكافآة

لبعض الأطفال، لا يعد الطعام نوعا من المكافآة.
في هذه الحالة ستحتاجين لشيئا آخرا لمكافأة طفلك على الأكل أو الشرب بنفسه.
يعد المدح، الابتسام، المعانقة، أو التقبيل، مكافآت جيدة.
للتذكير، قومي بعمل قائمة من الأشياء التي يحبها (مثل، لعبته المفضلة، مرآة ينظر إليها، كرسي مفضل، أو الراديو).
أي شئ يحبه طفلك سيكون مفيدا لاستخدامه كمكافآة.

المدح



إذا قام الطفل بعمل ما ترغبين منه عمله (مثل الامساك بالملعقة) فعليك مدحه فورا، حتى وإن كنت تكافئينه بالطعام في نفس الوقت.
اخبريه تحديدا بالشئ الصحيح الذي فعله.
كوني متحمسة واظهري فرحك.
كلمة "ممتاز" لا تخبر الطفل بما قام به بطريقة صحيحة.
ولكن "ممتاز.. حملت الملعقة بنفسك؟!" يعد تعليقا أفضل.

ماذا تفعلين إذا اساء طفلك التصرف

إذا قام طفلك بفعل شئ لا ترغبين أن يفعله، كقذف طعامه على الآخرين، فتضحكين أو تقومين بتعنيفه، فأنك بهذا تعلمينه أنه يحصل على الاهتمام ولفت النظر بقذفه طعامه.
عندما لا يحظى الطفل بأي اهتمام حينما يفعل أشياء لا تحبينها ويحصل على المدح عندما يحسن التصرف، فإنه سيبدأ في عمل ما تحبينه أكثر.

إذا استمر سوء تصرفه، أو إذا رفض الطفل الطعام أو الشراب عند تقديم الطعام له خمس مرات، فاوقفي الجلسة، ارفعي الطعام، وخذي بعيدا أي مكافآت أخرى، وخذي الطفل لعمل أي نشاط آخر.
يمكنك استئناف هذه الجلسة عندما تشعرين أن طفلك جائعا فعلا أو عطشا.

مراحل عامة لتعليم هذه المهارات

المرحلة الأولى

عندما تبدأين بتعليم طفلك، فإنك تمسكين وتساعدين يديه من البداية حتى ينتهي من الأكل والشرب (حتى ينزل الملعقة بعد تناول لقمة من الطعام مثلا).

المرحلة الثانية

عندما تشعرين أن طفلك مستعدا، امسكيه وساعديه خلال العملية، حتى تصلين للخطوة النهائية. ثم اجعليه يقوم بآخر خطوة بنفسه. قومي بمدحه بحماس إذا استطاع تأدية الخطوة الأخيرة وحده.

إذا لم يستطع اكمال الخطوة النهائية بمفرده، أعيدي الخطوات مرة أخرى وساعديه حتى يصبح قريبا من نهاية خطوات هذه المهارة. وسيكون عليه فقط مهمة صغيرة جدا لانهائها (مثلا انزال الملعقة آخر ٥ سم بمفرده).
امدحيه لانهاء هذا بمفرده. قولي شيئا مثل "ممتاز، لقد أنزلت الملعقة بمفردك".

المرحلة الثالثة

عندما يستطيع طفلك انهاء الخطوة النهائية بنفسه، توقفي عن مساعدته مبكرا عن المرة السابقة، بحيث يكون على الطفل اكمال *الخطوتين* النهائيتين بنفسه (مثلا رفع الملعقة إلى فمه ثم انزالها).

المرحلة الرابعة

قومي بسحب مساعدتك تدريجيا حتى يستطيع طفلك انهاء العملية بنفسه.

المرحلة الخامسة

يتمكن الطفل من تناول الطعام أو الشراب بمفرده دون مساعدة منك.

يوضح الجدول التالي مراحل التعليم العامة لتناول الطعام بالملعقة:

الأكل بالملعقة

	الخطوة الأولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة
	التقاط الملعقة	**الغرف**	**رفع الملعقة**	**انزال الملعقة**
المرحلة الأولى	المساعدة في العملية بأكملها...............			
المرحلة الثانية	المساعدة في الخطوة الأولى والثانية والثالثة			
المرحلة الثالثة	المساعدة في الخطوة الأولى والثانية....			
المرحلة الرابعة	المساعدة في الخطوة الأولى			
المرحلة الخامسة	بدون مساعدة.................................			

الأدوات المطلوبة



- كرسي مناسب لحجم الطفل أو كرسي الطعام الخاص بالأطفال (High chair).

ملحوظة: تأكدي من أن الطفل يمكنه الجلوس والميل قليلا إلى الأمام مع ثبات قدميه جيدا على الأرض أو على المكان المخصص للقدمين بالكرسي.

يمكن أن يساعد استخدام وسادة خلف ظهره أو حزام لين لربط ما حول فخذيه.
ربما تحتاجين إلى تعديل ارتفاع جلسته (ربما باستخدام دليل التليفونات أو كاتالوج كبير لتوفير قاعدة صلبة للجلوس عليها)، بحيث يمكنه اسناد كوعيه على المنضدة براحة وبحيث تكون المنضدة تقريبا عند مستوى وسطه.
ربما تحتاجين إلى وضع كرسي للقدمين أو كتلة خشبية أسفل قدميه لمنعها من التأرجح.

- غطاء لحماية الأرض أسفل الكرسي والمنضدة (مثلا غطاء بلاستيكي).
- مريلة بلاستيكية كبيرة للطفل.
- نسخة من جدول المتابعة (سيتم ذكره لاحقا).
- أطعمة يحبها الطفل مثل:

بالنسبة للأطعمة للتناول بالأصابع: هذا يتضمن قطعا من الجبن؛ السمك؛ النقانق (مع نزع الجلد)؛ الزبيب (العنب المجفف)؛ التفاح (أو أي نوع آخر من الفاكهة)؛ مكعبات صغيرة من البطاطس، القرع أو الجزر؛ فاصوليا خضراء؛ بسلة؛ مربعات من خبز القمح الكامل؛ مكرونة؛ سباجتي؛ أو قطعا من الحبوب الجافة الغير محلاة.
لا تستخدمي قطعا من البسكويت المسكر أو الحلوى.

بالنسبة للشرب من الكوب: استخدمي عصائر الفاكهة، مرق الدجاج أو اللحم، أو الماء.
تأكدي أن السائل المستخدم معتدل الحرارة والبرودة.
لا تستخدمي المشروبات الغازية.

بالنسبة لتناول الطعام بالملعقة: بالنسبة للطفل الذي يجد صعوبة في التعامل مع الملعقة، تعتبر الأطعمة التي ستلتصق بالملعقة أفضل ما يمكن البدء به (مثل الشوفان المطهي، زبدة الفول السوداني، أو صفار البيض المسلوق الطري)

- أدوات المائدة:

الأطباق إذا كان من الصعب على الطفل التحكم في الطعام في الطبق العادي، يمكنك محاولة استخدام: طبق بحافة متدلية (يسمى Scoop dish)، طبق للأطفال بجوانب مرتفعة، أو طبق بأكواب للامتصاص أو بمادة ضد الانقلاب في القاع.

يجب أن يكون الطبق مثبت بحيث لا يقع أو يتحرك.

يوجد قطعا من البلاستيك الجاهزة مصممة لمنع الأطباق من الانقلاب أو التزحلق. ولكن يمكنك استخدام صلصال أو فوم لتثبيت الطبق.

هناك ايضا بعض الحواجز الصغيرة التي يتم تركيبها على حافة الطبق لمنع الطعام من السقوط على المنضدة أو الأرض.

الأكواب استخدمي أكوابا بلاستيكية صغيرة ذات ثقل في القاع. مثل هذه الأكواب يكون من السهل على الطفل امساكها كما أنها لا تنقلب بسهولة مثل تلك الغير مثقلة. يمكن تركيب فوهة على مثل هذه الأكواب بفتحات صغيرة تساعد على منع السكب.

لا تستخدمي فوهة بمتدفق فمثل هذه الفوهات تشجع الطفل على المص وليس الشرب.

الملاعق عند وجود مشكلة لدى الطفل في استخدام يديه أو ذراعيه، يمكن استخدام بعض الملاعق المخصصة والتي يمكنك ايجادها لدى المحلات المتخصصة أو يمكنك عمل واحدة بنفسك: حاولي ثني يد الملعقة، باستخدام كماشة، بزاوية أنسب للطفل، أو قومي بعمل يد للملعقة مناسبة يمكن لصقها بشريط لاصق أو استخدمي شريطا يمكن لفه حول راحة يد طفلك لتثبيت الملعقة.

الماصات (الشفاطات) استخدمي الماصات البلاستيكية أو الورقية ذات الجدار الرفيع (مثل الموجودة في مطاعم الوجبات السريعة) بحيث يمكنك قصها لأي طول ترغبينه لاستخدامها في درس معين أو جلسات التمرين.

اسئلة واجوبة

ماذا أفعل إذا وجد الطفل صعوبة في البلع؟

بحزم، ولكن بلطاف، قومي بضرب حنجرته لأسفل من أسفل ذقنه مباشرة وحتى صدره واطلبي منه أن يبلع.

لا تدعي الطفل يرجع رأسه للخلف أثناء تناول الطعام؛ فإن هذا يسمح للطعام بالانزلاق داخل حنجرته دون البلع المناسب.

ماذا أفعل إذا وجد الطفل صعوبة في تناول الطعام من الملعقة؟

قومي بلمس شفتيه بخفة بالملعقة وانتظري حتى يفتح فمه.

ماذا إذا وجد الطفل صعوبة في المضغ؟

ابدأي بالأطعمة ذات الأحجام الصغيرة التي تشبه اللقمة (مثل فتات الخبز وحبوب الافطار المقرمشة) والتي تحتاج إلى القليل من المضغ ثم قومي تدريجيا بزيادة حجم الأطعمة وصلابتها.

ماذا إذا كان الطفل يقوم بالعض الشديد كرد فعل؟

استخدمي ملعقة مغلفة بالبلاستيك مع طبق مسطح؛ وضعي الملعقة في منتصف لسانه مع الضغط لأسفل على لسانه.
لا تقومي بجذب أي آداة من أدوات الطعام إذا قام الطفل بالعض عليها.
قومي بدفع ذقنه إلى صدره وانتظري حتى يرتخي فكيه قبل أن تنزعي الآداة.

ماذا إذا كان الطفل يعاني من مشاكل بلسانه؟

إذا كان الطفل يقوم بدفع الطعام بلسانه خارج فمه، قومي بوضع الملعقة في منتصف لسانه مع الضغط لأسفل وإلى الخاف برفق على لسانه (احذري: الضغط بقوة قد يدفع الطفل لأن يغلق فمه).
انتظري حتى يتمكن الطفل من غلق شفتيه على الملعقة لرفع الطعام. اربتي على حنجرته لدفعه على البلع.

لحث حركة اللسان أثناء المضغ، ضعي الطعام على جانبي اللسان. اربتي على حنجرته لدفعه على البلع، إذا تطلب الأمر.
بعض الأطعمة الدبقة مثل زبدة الفول السوداني، العسل، المهلبية يمكن أن تساعد على حث حركة اللسان.

متابعة التقدم

استخدام جدول المتابعة

يساعد جدول المتابعة التالي على مساعدتك على الحصول على تسجيل دقيق لتطور وتقدم الطفل في تعلم مهارات تناول الطعام.

انظري الشرح الموضح على الجدول لكيفية الاستخدام:

جدول المتابعة											
اسم المهارة: ______					اسم الطفل: ______						
رقم الدرس	المطلوب	تاريخ البدء	تاريخ التمكن	جلسات التعليم							ملحوظات

اكتبي هنا اسم الطفل

اكتبي اسم المهارة المراد تعليمها هنا

سجلي رقم الدرس هنا

اكتبي هنا الكلمات (أو المهارات) التي تقومين بتعليمها

دوني هنا التاريخ الذي تبدأين فيه تعليم هذه المهارة

دوني هنا التاريخ الذي يتحكم فيه طفلك من هذه المهارة

قومي بوضع علامة (x) في المربع كل مرة تعلمي طفلك درسا

اكتبي ملحوظات أو تذكيرات حول الدرس مثل:

أ- الأخطاء التي تتكرر من طفلك.

ب- طريقة تصويب غير مذكورة في هذا الكتاب.

جـ- طرق المدح والمكافآت سواء التي تعطي نتيجة أو لا.

د- ما إذا كان الطفل قد نجح في اختبارات التأكد من التمكن من المهارات (ستذكر لاحقا) أم لا.

نسخة من جدول المتابعة للاستخدام

جدول المتابعة

اسم المهارة: ____________________ اسم الطفل: ____________________

رقم الدرس	ملحوظات	تاريخ البدء	تاريخ التمكن	جلسات التعليم							ملحوظات

اختبارات التأكد من التمكن من المهارات

اختبار تناول الطعام بالأصابع

المواد المطلوبة:

- عدة قطع من الطعام الممكن تناوله بالأصابع (مثلا قطعة توست، موزة، أو قطعة جبن).
- مريلة (بافتة).
- كرسي مناسب للطفل أو كرسي الطعام الخاص بالأطفال (High chair).
- نسخة من جدول المتابعة.
- مناديل ورقية أو فوطة (للتنظيف).

ملحوظة: تأكدي من أن الطفل يمكنه الجلوس والميل قليلا إلى الأمام مع ثبات قدميه جيدا على الأرض أو على المكان المخصص للقدمين بالكرسي.

اجراء الاختبار:

- قومي بوضع الطعام أمام الطفل.
- "كل" وضحي له ما تريدين بتناولك قطعة من الطعام.
- لا تشجعيه أو تقولي أي شئ.
- إذا لم يلتقط الطفل الطعام ويتناول قطعة من الطعام المقدم أمامه، راجعي دروس تناول الطعام المقدمة في الصفحات التالية.
- إذا قام الطفل بالالتقاط وتناول قطعة واحدة على الأقل من الطعام المقدم بمفرده، قومي بتسجيل هذا في جدول المتابعة ولا تستخدمي دروس تعليم تناول الطعام بالأصابع وانتقلي لاختبار الشرب من الكوب.

اختبار الشرب من الكوب

المواد المطلوبة:

- كوب بلاستيك يحتوي على كمية قليلة من السائل (مثلا حليب، عصير.. إلخ).
- كرسي ومنضدة (أو كرسي الأطفال المخصص لتناول الطعام).
- مريلة بلاستيكية.
- مناديل ورقية أو فوطة (للتنظيف).

اجراء الاختبار:

- ضعي الكوب أمام الطفل.
- "اشرب". قومي بتوضيح ما تريدينه بشرب كمية من السائل امامه.
- لا تشجعيه أو تقولي أي شئ.
- إذا لم يشرب الطفل من الكوب أمامه، راجعي دروس الشرب من الكوب المقدمة في الصفحات التالية.
- إذا قام الطفل بالشرب من الكوب بمفرده، قومي بتسجيل هذا في جدول المتابعة ولا تستخدمي دروس تعليم الشرب من الكوب وانتقلي لاختبار تناول الطعام بالملعقة.

اختبار الأكل بالملعقة.

المواد المطلوبة:

- ملعقة.
- أطعمة تلتصق بالملعقة (مثل صلصة التفاح، المهلبية.. إلخ).
- كرسي ومنضدة (أو كرسي الأطفال المخصص لتناول الطعام).
- طبق.
- مريلة بلاستيكية.

- مناديل ورقية أو فوطة (للتنظيف).

اجراء الاختبار:

- قومي بوضع الطعام في الطبق ووضعه أمام الطفل مع الملعقة.
- "كل" وضحي له ما تريدين بتناولك ملعقة من الطعام.
- لا تشجعيه أو تقولي أي شئ.
- إذا لم يستخدم الطفل الملعقة لتناول ملعقة واحدة من الطعام المقدم أمامه على الأقل ، راجعي دروس تناول الطعام بالملعقة المقدمة في الصفحات التالية.
- إذا قام الطفل بتناول الطعام بالملعقة بمفرده دون مساعدة، قومي بتسجيل هذا في جدول المتابعة ولا تستخدمي دروس تعليم تناول الطعام بالأصابع وانتقلي لاختبار الشرب باستخدام ماصة.

اختبار الشرب باستخدام ماصة

المواد المطلوبة:

- كوب بلاستيك يحتوي على كمية قليلة من السائل.
- ماصة للشرب.
- مريلة بلاستيكية.
- مناديل ورقية أو فوطة (للتنظيف).

اجراء الاختبار:

- ضعي الكوب بالماصة أمام الطفل.
- "اشرب". قومي بتوضيح ما تريدينه بشرب كمية من السائل امامه باستخدام الماصة.
- لا تشجعيه أو تقولي أي شئ.
- إذا لم يشرب الطفل على الأقل رشفة واحدة من الكوب أمامه باستخدام الماصة، راجعي دروس الشرب باستخدام الماصة المقدمة في الصفحات التالية.

- إذا قام الطفل بالتقاط الماصة والشرب بها من الكوب بمفرده، وكان باستطاعته تأدية كل المهارات السابقة المذكورة سابقا، فإنه لا يحتاج لهذا الكتاب.

الدروس التعليمية

درس تناول الطعام بالأصابع

المواد المطلوبة:

- كرسي مناسب للطفل أو كرسي الطعام الخاص بالأطفال (High chair).
- مناديل ورقية أو فوطة (للتنظيف).
- قطعة بلاستيكية كبيرة لوضعها أسفل كرسي الطفل والمنضدة.
- عدة قطع من الطعام الممكن تناوله بالأصابع (مثلا: قطع صغيرة من التوست، البسكويت، قطع من الفاكهة المقطعة أو قطعة جبن).
- مريلة (بافتة) بلاستيكية كبيرة.
- نسخة من جدول المتابعة، ساعة وقلم رصاص.

الاستعداد:

- ضعي الطفل في كرسيه والبسيه المريلة (تأكدي من أن الطفل يمكنه الجلوس والميل قليلا إلى الأمام مع ثبات قدميه جيدا على الأرض أو على المكان المخصص للقدمين بالكرسي).
- ضعي قطعة من الطعام في حجم اللقمة على الصينية، المضدة أو الطبق مباشرة أمام الطفل.

الدرس الأول

في هذا الدرس، أنت تساعدين طفلك في كل الخطوات.



- اجلسي في مواجهة طفلك واستخدمي حركات مبالغ فيها للتوضيح.
- "راقبني وأنا آكل" – قومي بالتقاط قطعة من الطعام وضعيها في فمك.. قولي "الآن دورك، ضع الطعام في فمك".
- ضعي قطعة أخرى على الصينية. قفي أو اجلسي خلف كرسي الطفل على الجانب الأقرب لليد التي غالبا ما يستخدمها.
- ساعدي يده في التقاط قطع الطعام ورفعها إلى فمه... أكدي له: "كل. أنا سأساعدك".
- ساعديه على وضع الطعام في فمه.

للتصويب: - إذا لم يفتح الطفل فمه، قومي بضغط خديه برفق.

- إذا وجد الطفل صعوبة في حركة نقل الطعام من اليد للفم، يمكنك تشجيعه بوضع بعض المواد اللصقة على أصابعه (العسل مثلا). ساعدي يده على الوصول لفمه أولا.
- عندما ينجح طفلك في عمل هذا، يجب أن يبدو عليك الفرح والحماس وأكدي له هذا بقولك "ممتاز أنك استطعت تناول طعامك".
- استمري في ارشاد طفلك خلال خطوات تناول الطعام حتى تشعري أنه اعتادها. كرري هذه الطريقة على الأقل ٤ أو ٥ مرات.

الدرس الثاني

في هذا الدرس، أنت تقللين المساعدة التي تعطينها لطفلك حتى يتمكن من اتمام العملية بمفرده.

الجزء الأول:

- امسكي بيد الطفل وهو يلتقط قطعة من الطعام من الصينية.
- "كل". اتركي يده أمام فمه مما يسمح له باكمال عملية وضع الطعام في فمه.
- يضع الطفل الطعام في فمه.
- قومي بتشجيعه: "ممتاز لقد استطعت تناول طعامك بمفردك".

الجزء الثاني:

- ضعي قطعة أخرى من الطعام على الصينية.
- "كل". ساعدي طفلك على رفع الطعام تقريبا إلى فمه (على بعد عدة سنتيمترات) ثم اتركي يده.
- يضع الطفل الطعام في فمه.
- قومي بتشجيعه: "ممتاز لقد استطعت وضع الطعام في فمك".

للتصويب: إذا احتاج الطفل المساعدة في هذه المرحلة، حاولي ارشاد يده أعلى من ذراعه مع رفع مساعدتك في جزء بسيط.

الجزء الثالث:

- استمري في وضع الطعام على الصينية، قطعة قطعة كل مرة.
- "كل". ساعدي طفلك في التقاط الطعام والبدء في رفعه في اتجاه فمه واتركيه ليضعه وحده في فمه.

للتصويب: إذا لم يضع الطفل الطعام في فمه، ذكريه بلمس ذراعه.

الجزء الرابع:

- قومي بسحب مساعدتك تدريجيا حتى يستطيع الطفل التمكن من التقاط الطعام ووضعه في فمه بمفرده.
- شجعيه "ممتاز.. أكلت الطعام كله بمفردك".

مثال لمراحل سحب المساعدة:

١- اتركي يد الطفل على بعد حوالي ١٥ سم من فمه.
٢- اتركي يد الطفل على بعد حوالي ٢٥ سم من فمه.
٣- اتركي يد الطفل حالما يبدأ في التقاط الطعام.
٤- ارشدي يده للطعام فقط.

٥- لا تمديه بأي مساعدة.

تعليمات هامة:

- شجعي الطفل إذا استطاع فعل أي شئ أكثر بمفرده كل مرة: "رائع لقد أكلت بنفسك".
- لا تقومي بمساعدة طفلك في أي خطوة سبق أن استطاع تأديتها بمفرده من قبل.
- تجاهلي لعب طفلك بالطعام، بصقه للطعام أو أي تصرف غير مرغوب فيه. ببساطة قومي برفع الطعام وانتظري لعدة دقائق، ثم حاولي مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة قومي برفع الطعام واتركي طفلك ليمارس أنشطته الأخرى المعتادة. اجعليه يجرب تناول الطعام بأصابعه مرة أخرى في وقت آخر.

الدرس الثالث

في هذا الدرس يقوم الطفل بالمران أكثر على اطعام نفسه.

- ضعي قطعتين من الطعام على الصينية في نفس الوقت.
- "كل". يأكل الطفل القطعة الأولى بمفرده تماما.
- شجعي طفلك وامدحيه على التقاط قطعة واحدة فقط في المرة: "برافو! أكلت قطعة واحدة فقط؟!"

للتصويب: إذا قام الطفل بالتقاط أكثر من قطعة، امنعي يده من أخذ القطعة الثانية.

- ضعي قطع الطعام على مسافات متباعدة على الصينية، الطبق أو المنضدة.
- استمري في زيادة عدد قطع الطعام مع مدح طفلك على التقاط قطعة واحدة فقط في المرة.

يصبح الطفل الآن مستعدا للمران على هذه المهارة الجديدة في أوقات العائلة لتناول الطعام وفي أي وقت آخر يتناول فيه الطعام المعد للتناول بالأصابع.

الشرب من الكوب

المواد المطلوبة:

- كرسي مناسب للطفل أو كرسي الطعام الخاص بالأطفال (High chair).
- مريلة بلاستيكية كبيرة.
- قطعة بلاستيكية كبيرة لوضعها أسفل كرسي الطفل والمنضدة.
- كوب بلاستيك صغير غير قابل للانقلاب بسهولة.
- كمية قليلة من السائل الذي يحبه طفلك(مثلا حليب، عصير.. إلخ).
- مناديل ورقية أو فوطة (للتنظيف).
- نسخة من جدول المتابعة، ساعة وقلم رصاص.

الاستعداد:

- ضعي الطفل في كرسيه والبسيه المريلة (تأكدي من أن الطفل يمكنه الجلوس والميل قليلا إلى الأمام مع ثبات قدميه جيدا على الأرض أو على المكان المخصص للقدمين بالكرسي).
- اعطي طفلك قطعة من التوست لمضغها لزيادة شعوره بالعطش.
- ضعي القليل من السائل في الكوب (حوالي ربع الكوب).

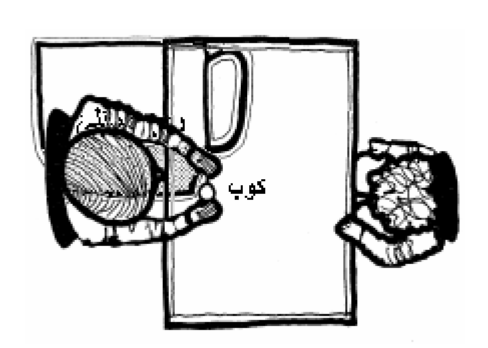
ربع ممتلئ

- اختاري سائل يحبه طفلك وإذا استطعت لا تقدمي له هذا السائل إلا في الكوب.

الدرس الأول

في هذا الدرس عليك التوضيح لطفلك كيف يشرب من الكوب ثم ساعديه في كل الخطوات المطلوبة.

- اجلسي في مواجهة طفلك كما هو موضح.



- "راقبني وأنا أشرب". استخدمي حركات مبالغ فيها للتوضيح. امسكي الكوب بيديك الاثنتين.
- اشرحي لطفلك كل الخطوات التي تقومين بها:
  - "امسك الكوب بيديك الاثنتين.
  - ارفع الكوب...
  - امل الكوب...
  - انزل الكوب".

- امضي في تسلسل الخطوات التي تريدين طفلك أن يتبعها. إذا وجدت طفلك غير منتبها أعيدي عليه مرة أخرى: "راقبني وأنا أشرب" وقومي بالشرب أمامه.
- اضيفي المزيد من السائل للكوب (ربع الكوب) ثم قولي له: "الآن دورك".
- قفي خلف كرسي طفلك.
- ضعي الكوب على الصينية.
- خذي يد طفلك وساعديها للوصول إلى الكوب.
- قومي بمسك الكوب بيدي طفلك أسفل يديك... "اشرب وسأساعدك".
- امسكا سويا بالكوب.
- قومي أنت برفع الكوب.
- ضعي الكوب بين شفتيه. لا تجعلي طفلك يضع حافة الكوب بين أسنانه.
- ساعدي الطفل ليميل الكوب بحيث يصل السائل لفمه: "امل الكوب". ستسطيعين التأكد من هذا من موقعك خلفه، أو بالوقوف على أحد جانبي الطفل.
- اتركي الطفل يشرب وساعديه على انزال الكوب: "انزل الكوب".
- امدحي طفلك على تمكنه من الشرب من الكوب: "رائع! لقد استطعت أن تشرب من الكوب وحدك".
- استمري في ارشاد طفلك خلال الخطوات كلها، حتى تشعرين أن الطفل قد اعتاد عليها. لا تكرري الخطوات أقل من ٤ أو ٥ مرات.

الدرس الثاني

في هذا الدرس يتعلم الطفل أن ينزل الكوب بمفرده بعدما تساعدينه على الشرب منه.

- ضعي كمية صغيرة من السائل في الكوب البلاستيكي وضعيه على صينية الطعام أو المنضدة.
- خذي يد الطفل وساعديه على أن يمسك بالكوب: "امسك الكوب".
- ارفعا الكوب سويا إلى فك الطفل وضعي الكوب بين شفتيه وقومي بإمالة الكوب حتى يصل السائل إلى فمه: "ارفع الكوب واملِه".
- بعدما يشرب الطفل من الكوب قومي بسحب يديك من على يديه واخبريه: "انزل الكوب".
- يضع الطفل الكوب على المنضدة بنفسه.
- شجعيه على هذا: "هائل أنك تمكنت من انزال الكوب بنفسك".

للتصويب: إذا لم ينزل الطفل الكوب بنفسه يمكنك تذكيره بهذا عن طريق دفع معصمه أو ذراعه خفيفا.

- قومي بإعادة الخطوات عدة مرات حتى يستطيع الطفل انزال الكوب بمفرده، على الأقل ٨ مرات من عشرة بدون سكب محتويات الكوب أو إفلاته.

الدرس الثالث

في هذا الدرس يتعلم الطفل إمالة الكوب بمفرده بعدما تساعدينه على رفعه لفمه.

- ضعي كمية صغيرة من السائل في الكوب البلاستيكي وضعيها أمام الطفل على المنضدة أو الصينية: "اشرب".
- خذي يدي الطفل وساعديه على أن يمسك بالكوب: "امسك الكوب وارفعه".
- ارفعي الكوب لفم الطفل وضعيه بين شفتيه: "امل الكوب".
- يميل الطفل الكوب.
- عندما يفعل الطفل هذا قومي بمدحه: "ممتاز لقد امات الكوب وحدك".

للتصويب: إذا لم يستطع الطفل امالة الكوب وحده، قولي مرة أخرى: "امل الكوب". وقومي بإمالته باستخدام يد واحدة أسفل الكوب.

- يخفض الطفل الكوب إلى الصينية.

- شجعيه على هذا: "هائل أنك تمكنت من انزال الكوب بنفسك".
- قومي بإعادة الخطوات عدة مرات حتى يستطيع الطفل امالة الكوب، الشرب منه، وانزاله بمفرده، على الأقل ٨ مرات من عشرة بدون سكب محتويات الكوب أو إفلات الكوب.

الدرس الرابع

في هذا الدرس ستساعدين طفلك فقط على امساك الكوب. وسيتعلم أن يرفع الكوب لفمه بمفرده.

- ضعي كمية صغيرة من السائل في الكوب البلاستيكي وضعيها أمام الطفل على المنضدة أو الصينية: "اشرب".
- ساعدي الطفل على الامساك بالكوب والبدء في رفعه، ولكن اتركي الكوب على مسافة صغيرة من فمه واتركيه كي يكمل الحركة وحده مع توضيحك لكل خطوة: "امسك الكوب وارفعه".

للتصويب: إذا بدأ الطفل اللعب بالكوب، عمل بالونات، أو بصق السائل، خذي الكوب بعيدا لمدة ما بين ٢٠ إلى ٣٠ ثانية ثم أعيديه للطفل. إذا استمر عدم اهتمامه بالشرب، أنهي هذه الجلسة وانتظري بعض الوقت (ساعة مثلا) حتى يشعر الطفل بالعطش.
خذي الطفل من الكرسي واسمحي له بممارسة أي نشاط من أنشطته المعتادة.

- امدحي طفلك إذا استطاع أن يرشف رشفة بمفرده واعادة الكوب إلى الصينية: "ممتاز.. رفعت الكوب وشربت وحدك".

للتصويب: إذا لم يرفع الطفل الكوب وحده، ربتي خفيفا على يده وقولي مرة أخرى: "ارفع الكوب".

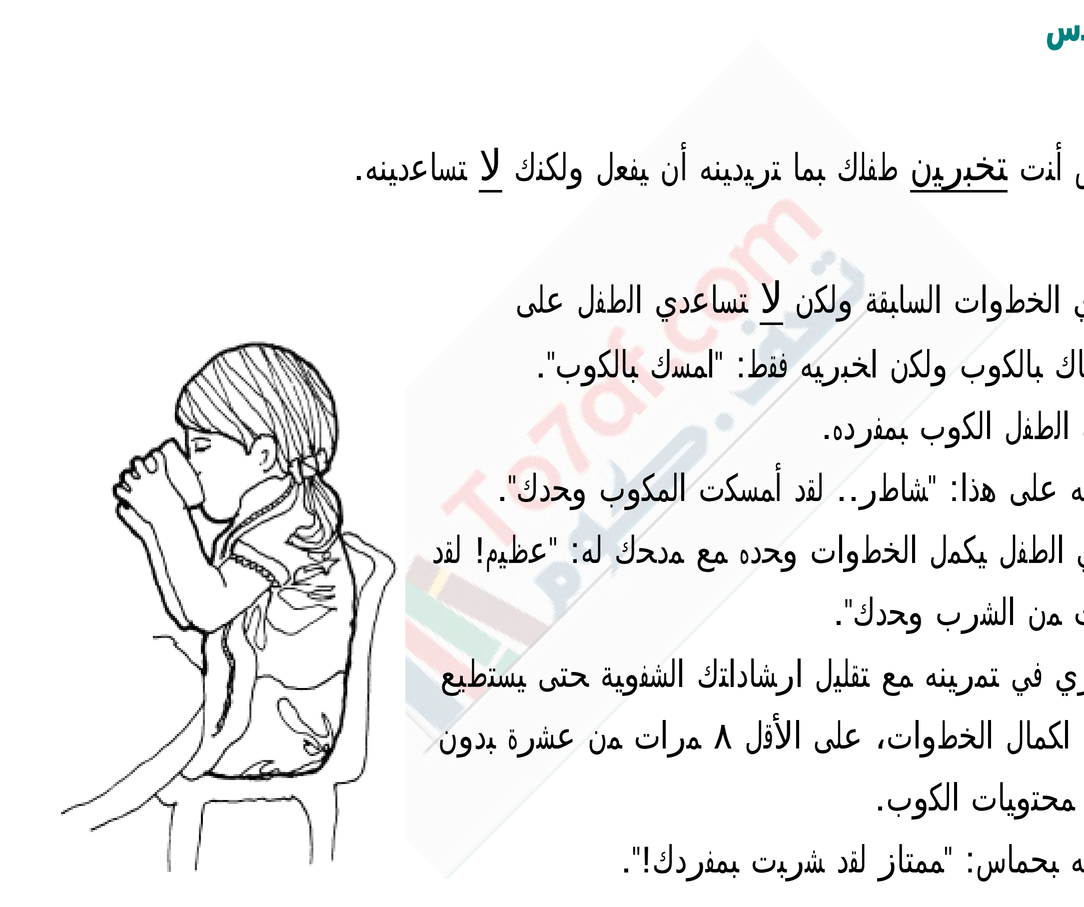
- استمري في زيادة المسافة التي يجب على الطفل أن يحرك الكوب فيها بمفرده، مع مراعاة أن أي زيادة في المسافة يجب أن تكون صغيرة بما فيه الكفاية بحيث يستطيع الطفل اكمال العملية بمفرده.
- استمري في توجيهه كلاميا وارشاده بما يجب عليه أن يفعل في الخطوة التالية مع مدحه عندما يتمكن من عمل أي خطوة بمفرده.

ملحوظة: يجب أن تكون أي جلسة تعليمية لتمرين الطفل في الأوقات الطبيعية التي يحصل فيها الطفل على السوائل. كما يجب أن يقدم للطفل الكميات المعتادة فقط من السائل.
لا تزيدي وقت جلسة التعليم عن ١٠-١٥ دقيقة في المرة الواحدة.

- استمري في المران مع طفلك حتى يستطيع اكمال الخطوات، على الأقل ٨ مرات من عشرة بدون سكب محتويات الكوب أو إفلات الكوب.

الدرس الخامس

في هذا الدرس أنت تخبرين طفلك بما تريدينه أن يفعل ولكنك لا تساعدينه.



- كرري الخطوات السابقة ولكن لا تساعدي الطفل على الامساك بالكوب ولكن اخبريه فقط: "امسك بالكوب".
- يمسك الطفل الكوب بمفرده.
- امدحيه على هذا: "شاطر.. لقد أمسكت المكوب وحدك".
- اتركي الطفل يكمل الخطوات وحده مع مدحك له: "عظيم! لقد تمكنت من الشرب وحدك".
- استمري في تمرينه مع تقليل ارشاداتك الشفوية حتى يستطيع الطفل اكمال الخطوات، على الأقل ٨ مرات من عشرة بدون سكب محتويات الكوب.
- شجعيه بحماس: "ممتاز لقد شربت بمفردك!".

للتصويب: إذا لم يمسك الطفل بالكوب، المسي يده أو ذراعه لتذكيره بالأمر.

الدرس السادس

في هذا الدرس يحصل الطفل على المزيد من التمرين.

- عندما يستطيع الطفل اكمال الخطوات، على الأقل ٨ مرات من عشرة بدون سكب محتويات الكوب، ابدأي في استخدام أنواع مختلفة من الأكواب وزيادة كمية السوائل بها.
- استمري في مدحه عند تمكنه من خطوة أخرى بمفرده وتجاهلي أي حوادث تحدث منه.
- لا تساعدي الطفل في أي مهارة يمكنه عملها بمفرده.

يصبح الطفل الآن مستعدا للمران على هذه المهارة الجديدة في أوقات العائلة لتناول الطعام وفي أي وقت آخر يحتاج فيه إلى الشرب.

الأكل بالملعقة

المواد المطلوبة:

- كرسي ومنضدة (أو كرسي الأطفال المخصص لتناول الطعام).
- مريلة بلاستيكية كبيرة.
- قطعة بلاستيكية كبيرة لوضعها أسفل كرسي الطفل والمنضدة.
- ملعقة.
- الأطعمة التي يحبها طفلك ويمكن أن تلتصق بالملعقة (مثل صلصة التفاح، المهلبية.. إلخ).
- وعاء بلاستيكي بجوانب مستقيمة.
- مناديل ورقية أو فوطة (للتنظيف).
- نسخة من جدول المتابعة، ساعة وقلم رصاص.

الاستعداد:

- ضعي الطفل في كرسيه والبسيه المريلة (تأكدي من أن الطفل يمكنه الجلوس والميل قليلا إلى الأمام مع ثبات قدميه جيدا على الأرض أو على المكان المخصص للقدمين بالكرسي).
- ضعي الطبق أمام الطفل مباشرة مع بعض الطعام بداخله.

الدرس الأول

في هذا الدرس أنت توضحين لطفلك كيف يمكنه الأكل بالملعقة ثم تساعدينه في كل الخطوات المطلوبة.

- اجلسي في مواجهة طفلك واستخدمي حركات مبالغ فيها للتوضيح.
- "راقبني وأنا آكل بالملعقة" – قومي بالتقاط الملعقة واغرفي بعضا من الطعام بها وضعي الطعام في فمك.. مع توضيح كل خطوة بالكلام: "التقط الملعقة.. اغرف.. ارفع الملعقة.. كل".
- ضعي الملعقة على الطبق أمام الطفل قريبا من اليد التي يستخدمها عادة.
- قومي بتوجيهه: "كل بالملعقة وسأساعدك".
- قومي بارشاد يد طفلك ليد الملعقة. لفي أصابعه حول يد الملعقة وضعي يدك فوق يده: "التقط الملعقة".
- ارفعي يده (مع الملعقة) إلى الطبق واغرفي بعض الطعام من الطبق: "اغرف".

للتصويب: إذا لم تشعري بالراحة في طريقة الغرف هذه، قومي بالغرف من الوراء للأمام من الطبق.

- مع الحفاظ على وضع يديك على يديه، ارفعي الطعام إلى فمه مع ابقاء الملعقة في المنتصف إلى فمه ومع توجيهه: "ارفع الملعقة.
- ضعي الملعقة في فمه، ارفعي يد الملعقة ثم ابعدي الملعقة.
- انزلي الملعقة إلى الطبق مع ارشاد الطفل لهذا وتشجيعه: "انزل الملعقة ..برافو، لقد أكلت بالملعقة". يجب أن تبدي متحمسة وسعيدة لأنه استطاع فعل هذا.
- كرري هذه الخطوات، حتى يتوقف الطفل عن مقاومة أي من الحركات أثناء ارشادك له، على الأقل ٥ مرات.

ملحوظة: ليس هناك داع لتعليم الطفل انزال الملعقة وتركها في كل مرة.

الدرس الثاني

سيتعلم الطفل أن ينزل الملعقة بنفسه بعدما تساعدينه على الأكل منها.

الخطوة الأولى:

- ضعي الملعقة على الصينية أمام الطفل، بجوار اليد التي عادة ما يستخدمها أكثر.
- اخبريه: "كل بالملعقة وأنا سأساعدك".

الخطوة الثانية:

- ارشدي يد طفلك إلى يد الملعقة: "التقط الملعقة".

الخطوة الثالثة:

- لفي أصابعه حول يد الملعقة وضعي يدك فوق يده" :التقط الملعقة".
- ارفعي يده (مع الملعقة) إلى الطبق واغرفي بعض الطعام من الطبق" :اغرف".

الخطوة الرابعة:

- مع الحفاظ على وضع يديك على يديه، ارفعي الطعام إلى فمه مع ابقاء الملعقة في المنتصف إلى فمه ومع توجيهه:" ارفع الملعقة".

الخطوة الخامسة:

- ضعي الملعقة في فمه، ارفعي يد الملعقة ثم ابعدي الملعقة.

الخطوة السادسة:

- اتركي يد طفلك: "انزل الملعقة".

الخطوة السابعة:

- ينزل الطفل الملعقة بنفسه.

الخطوة الثامنة:

- امدحي وضعه الملعقة على الطبق: "برافو، لقد أنزلت الملعقة".

ملحوظة: ليس من الضروري أن ينزل الطفل الملعقة ويتركها بين كل لقمة وأخرى.

- إن توجيهك له: "التقط الملعقة" قد يكون ضروريا فقط في *بداية* الجلسة أو الوجبة.
للتصويب: إذا لم يستطع الطفل انزال الملعقة بنفسه، اخبريه أن ينزل الملعقة، مع وضع يدك فوق يده ودفعها قليلا كي يبدأ.
إذا لم يفلح هذا ساعديه برفق عن طريق ارشاد يده كل الطريق لأسفل ماعدا بضع سنتيمترات قليلة.
إذا اسقط الملعقة قومي بوضعها مرة أخرى في يده وساعديه على خفضها.

- استمري في تكرار الخطوات من ١ إلى ٨، حتى يستطيع الطفل انزال الملعقة على الأقل ٨ مرات من عشرة دون أن يقذف الطفل أو يسقط الملعقة ثم انتقلي للدرس الثالث.

الدرس الثالث

يتعلم الطفل من خلال هذا الدرس رفع الملعقة إلى فمه بدون مساعدة منك.

- ضعي الملعقة على الصينية، أمام الطفل، ناحية اليد التي يستخدمها أكثر.
- وجهي طفلك: " كل بالملعقة، سأساعدك. التقط الملعقة". ضعي يدك فوق يده.
- اغرفا بعض الطعام في الملعقة: "اغرف".
- ارفعي يدك من على يده: "ارفع الملعقة".
- يرفع الطفل الملعقة بنفسه ويأكل.
- قد تحتاجين لوضع يدك أسفل يده وارشادها برفق، عن طريق دفعها لأعلى. ارشديه فقط إذا فشل في رفع الملعقة بمفرده.
- شجعيه عند النجاح: " رائع لقد رفعت الملعقة بمفردك".

للتصويب: إذا لم يرفع الطفل الملعقة بنفسه، ساعديه بارشاد يده إلى قرب فمه (على بعد عدة سنتيمترات قليلة) ولتري إذا كان يستطيع اكمال الحركات بمفرده ثم اتركيه ليقوم بخطوات أكثر في عملية رفع الملعقة.

يصبح الطفل الآن مستعدا لرفع الملعقة، وضعها في فمه، وارجاعها للصينية بنفسه.
إذا لم يستطع هذا قومي بمراجعة الدرسين الثاني والثالث معه.

يجب أن يستطيع الطفل اكمال هذه العملية على الأقل ٨ مرات من عشرة قبل الاستمرار في التالي. كرري هذا الدرس حتى يتمكن الطفل من هذه الخطوات.

الدرس الرابع

سيتعلم الطفل أن يغرف الطعام بالملعقة بنفسه من الطبق دون مساعدة.

الخطوة الأولى:

- ضعي الملعقة على الصينية أمام الطفل، بجوار اليد التي عادة ما يستخدمها أكثر.
- اخبريه: "كل بالملعقة".

الخطوة الثانية:

- ارشدي يد طفلك إلى يد الملعقة: "التقط الملعقة".

الخطوة الثالثة:

- ارشدي يده إلى خلف بعض الطعام وابدأي في تحريك الملعقة: " اغرف".

الخطوة الرابعة:

- يكمل الطفل عملية الغرف.
- شجعيه على هذا: "لقد تمكنت من الغرف بمفردك!".



للتصويب: إذا وجد الطفل مشكلة في الغرف، اسحبي مساعدتك ببطء. ارشدي يده خفيفا من عند معصمه، ثم من مرفقة، حتى يصل إلى عدم الحاجة إلى المساعدة.

الخطوة الخامسة:

- يقوم الطفل برفع الملعقة إلى فمه، ووضعها فيه، ثم ارجاع الملعقة للطبق بنفسه.
- وجهي طفلك وشجعيه: "ارفع الملعقة... كل.. انزل الملعقة.. ممتاز، لقد استطعت تناول الطعام بالملعقة بمفردك".

كرري الخطوات من ١ إلى ٥، مع السماح للطفل بتنفيذ أقصى ما يمكنه من كل خطوة بمفرده في كل مرة.

إذا بدا الطفل مترددا، ساعديه على البدء. لا تساعديه أبدا على فعل شئ يمكنه فعله وحده.

انتظري على طفلك ٧-١٤ يوما لتعلم هذه المهمة فهي الأكثر صعوبة في عملية تناول الطعام بالملعقة.

يجب أن يستطيع الطفل غرف الطعام في ملعقته بنجاح على الأقل ٨ مرات من عشرة قبل الانتقال للدرس التالي.

كرري هذا الدرس عدد كافي من المرات لأن يتعلم الطفل تأدية هذه المهارة بنفسه.

الدرس الخامس

يتعلم الطفل تناول الطعام بالملعقة وحده.

- ضعي الملعقة على الصينية أمام الطفل، بجوار اليد التي عادة ما يستخدمها أكثر.
- اخبريه: "كل بالملعقة".
- ارشدي يد طفلك إلى يد الملعقة: "التقط الملعقة".
- يلتقط الطفل الملعقة بنفسه.
- شجعيه على هذا.

- يغرف الطفل بعضا من الطعام في الملعقة، يرفعها إلى فمه ثم ينزل الملعقة.
- "اغرف.. ارفع الملعقة". كرري هذه الخطوات حتى يتمكن الطفل من اطعام نفسه ٤ مرات على الأقل من ٥.
- استمري في توجيهاتك الشفهية بينما يقوم الطفل بالتمرين على هذه الخطوات.
- قومي تدريجيا بوقف توجيهاتك الشفهية بينما يقوم الطفل بالتمرن على مهاراته الجديدة. استخدميها فقط عند الضرورة لتذكير طفلك بما يجب أن يفعله في الخطوة التالية.

يصبح الطفل الآن مستعدا للمران على هذه المهارة الجديدة في أوقات العائلة لتناول الطعام وفي أي وقت آخر يتناول فيه الطعام بالملعقة.

الشرب باستخدام ماصة.

المواد المطلوبة:

- كرسي مناسب للطفل أو كرسي الطعام الخاص بالأطفال (High chair).
- مريلة بلاستيكية كبيرة.
- قطعة بلاستيكية كبيرة لوضعها أسفل كرسي الطفل والمنضدة.
- كوب بلاستيك صغير غير قابل للانقلاب بسهولة.
- كمية قليلة من السائل الذي يحبه طفلك(مثلا حليب، عصير.. إلخ).
- ماصة للشرب طولها حوالي ٧-١٠ سم أطول من الكوب.
- نسخة من جدول المتابعة، ساعة وقلم رصاص.

الاستعداد:

- ضعي الطفل في كرسيه والبسيه المريلة (تأكدي من أن الطفل يمكنه الجلوس والميل قليلا إلى الأمام مع ثبات قدميه جيدا على الأرض أو على المكان المخصص للقدمين بالكرسي).
- ضعي الكوب مع الماصة بداخله أمام الطفل.

الدرس الأول



- اجلسي في مواجهة طفلك كما هو موضح.
- عليك التوضيح لطفلك كيف يشرب باستخدام الماصة ثم ساعديه في كل الخطوات المطلوبة.
- "راقبني وأنا أشرب بالماصة". استخدمي حركات مبالغ فيها للتوضيح.
- امسكي الكوب، ضعي الماصة في فمك، وقومي بالمص.
- اخبري طفلك: "والآن حان دورك.." ضعي كوبا آخر على الصينية أمام طفلك وضعي فيه ماصة أخرى.
- اغمسي طرف الماصة الذي سيضعه طفلك في فمه في السائل أولا ووجهيه: "اشرب باستخدام الماصة".
- ارشدي فمه للماصة وتأكدي أنه لا يضعها بين اسنانه.
- ساعديه على الامساك بالكوب: "امسك الكوب وضع الماصة في فمك".
- قومي بإصدار أصوات تشبه صوت المص: "اشفط".
- يقوم الطفل بشفط بعضا من السائل.

للتصويب: إذا لم يعرف الطفل كيف يشفط، خذي الماصة واملأيها بالسائل. ضعي اصبعك على طرف الماصة، كما هو موضح.
ضعي الطرف الآخر في فم الطفل وقومي تدريجيا باطلاق السائل في فم الطفل.

إذا وجد الطفل صعوبة في غلق فمه حول الماصة، ضعي طبقا بلاستيكيا صغيرا حول الماصة بحيث يلامس شفتي الطفل. سيعمل الطبق على عمل ضغط على شفتيه مما سيساعده على غلقها أثناء شفطه من الماصة كما هو موضح.

- قومي بمدحه إذا نجح في شفط السائل من الماصة: "هائل لقد استطعت الشرب بالماصة"

- تجاهلي أي فوضى يحدثها.. قومي برفع الكوب لمدة قصيرة إذا بدأ الطفل اللعب به. إذا استمر الطفل في اللعب بالكوب أو الماصة، فغالبا هو ليس عطش. أنهي الدرس واسمحي له باستكمال انشطته الأخرى.

الدرس الثاني

في هذا الدرس تقومين بسحب مساعدتك تدريجيا حتى يتمكن الطفل من الشرب بالماصة بمفرده.

- قومي بسحب المساعدة التي تقدمينها لطفلك تدريجيا (لامساك الكوب أو وضع فمه حول الماصة) حتى يتمكن الطفل من الشرب بالماصة عندما يطلب منه ذلك.
- يقوم الطفل بالشرب بالماصة.
- استمري في مدحه إذا نجح في استخدام الماصة بمفرده أكثر: "رائع، أنك تشرب بمفردك".

الدرس الثالث

يتعلم الطفل وضع الماصة في الكوب بنفسه واستخدام ماصة أطول.

- ضعي الماصة بجوار الكوب ووجهي طفلك: "ضع الماصة في كوبك". قومي بارشاد يد الطفل وهو يضع الماصة في الكوب.
- "اشرب بالماصة".
- قومي بسحب أي مساعدة تقدمينها لطفلك تدريجيا في التقاط الماصة ووضعها في الكوب.
- يقوم الطفل بالتقاط الماصة ووضعها في الكوب.
- شجعي طفلك: "ممتاز، وضعت الماصة في الكوب!"
- قومي بزيادة طول الماصة. أي زيادة في الطول يجب أن تكون بعد أن ينجح الطفل في استخدام الماصة الأقصر ثلاث أيام متتالية وعليه قومي بزيادة الطول حتى الطول المعتاد للماصة.

يصبح الطفل الآن مستعدا للشرب بالماصة في أوقات العائلة لتناول الطعام وفي أي وقت آخر يشرب فيه باستخدام الماصة.

الاسعافات الأولية

علاج الشرق، الغصة (الإختناق بالطعام)

إن نسبة الاصابة بالغصة والاختناق تكون أعلى بين الأطفال من أي مجموعة عمرية أخرى.
يعد عامل الوقت عاملا هاما للغاية حيث أن الوفاة يمكن أن تحدث خلال **أربعة** دقائق.

تحدث الغصة عندما تدخل قطعة كبيرة (عادة من الطعام) في مجرى القصبة الهوائية بدلا من أن تدخل ممر الطعام مما يؤدي إلى انسداد كلي أو جزئي في مجرى التنفس و بالتالي الإختناق.

متى عادة تحدث؟

١-عند الأكل بسرعة و عدم مضغ الطعام جيدا.
٢-عند الكلام أو الضحك أثناء الأكل.
٣-تحدث عند الصغار أكثر منها عند الكبار (قد تكون بسبب شئ آخر غير الطعام).
٤-حركة الجذع كأن يقف الإنسان ويجلس أثناء الأكل.

العلاج الذي يجب أن يتبع هو كالتالي:

أولا: عندما يصاب شخص بالغصة، اتركه وحده أولا لتجنب المزيد من تكدس الطعام بحلقه.

إذا لم يستطع المصاب ازالة ما يقف في حلقه بنفسه، فسوف تتحول شفتاه وجلده للون الأزرق وقد ينهار.
عندما يحدث هذا أبدأ بالخطوة الأولى.

الخطوة الأولى:

لاخلاء مجاري الهواء: قم بضرب الظهر عدة مرات بطريقة حادة بيدك وهي مفرودة على العمود الفقري وبين الكتفين. سدد هذه الضربات سريعا، بقوة، وبتتابع سريع.

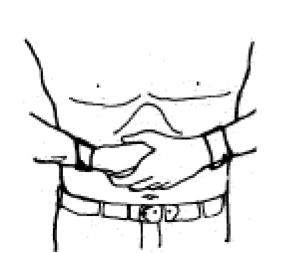
إذا لم تنجح في هذا، ابدأ في الخطوة الثانية.

الخطوة الثانية:

قف خلف المريض مباشرة و ضع إحدى يديك مقبوضة مباشرة أسفل عظمة القص أي في الجزء العلوي من البطن بحيث يكون إبهامك متجها نحو البطن. أمسك بيدك الأخرى القبضة كأنك تعانق المصاب من الخلف. قم الآن بجذب كلتا يديك نحوك بقوة و بسرعة بحيث تكون حركة اليدين نحو الخلف و الأعلى فتكون بذلك تضغط على الحجاب الحاجز الذي بدوره يضغط الهواء الموجود في الرئتين فيطرد الجسم العائق من حلق المصاب. كرر هذه المحاولة ٤ مرات و افحص الفم كلما تسنا لك ذلك.







في حالة الأطفال تستخدم قوة أقل من البالغين، قم بالجلوس على كرسي و ضع الطفل على فخذيك و رأسه متدلي للأسفل. إضرب براحة يدك بين لوحي الكتف ٤ مرات و افحص الفم كل مره.

فإذا لم ينفع ذلك قم بالضغط على البطن و يكون ذلك بأن تجعل الطفل يجلس في حجرك و استعمل نفس طريقة القبضة السابقة مع قوة أقل. كرر ٤ مرات و افحص الفم كل مره.



و إذا كان المصاب رضيعا ضع الرضيع ووجهه إلى أسفل على ساعدك مع ابقاء رأسه منخفضة. اعطه خمس صفعات على ظهره ما بين الكتفين بقوة أقل من الطفل.. وتأكد من خلو فمه من أي شئ يعوق النفس.. لكن لا تضع يدك في حلقه دون النظر والتأكد من وجود شئ

الخطوة الثالثة:



إذا لم تفلح الطريقة السابقة ضعه مستلقيا على سطح صلب و اجعل رأسه في وضع فتح المسالك الهوائيه (كأنه ينظر للأعلى) و اضغط بالسبابة و الوسطى في أعلى البطن نحو الداخل و الأعلى.

بعد أن يخرج الطعام أو الجسم العالق من فم المصاب ضع المصاب مستلقيا على جانبه و تأكد من أنه يتنفس طبيعيا. أجلسه بين الحين و الآخر و اسقه بعض الماء لتنظيم عمية التنفس. لا تنسى أن تطمأن المصاب بأنه بخير حتى لا يبدأ بالتنفس السريع نتيجة الإضطراب.

بعد هذه المحاولات إذا لم ينجح أي منها.. أسرع بطلب الإسعاف أو خذ المصاب بنفسك إلى أقرب مركز صحي.

المصدر

مترجم من كتيب Para-educator/Parent Training Package on Eating and Drinking Skills

